POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 0810 121 140

Fax : (33) 0130 562 730

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PETL41105.1)
- le NOM du produit (le tapis de course PROFORM 490 CX treadmill)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31 de ce manuel et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

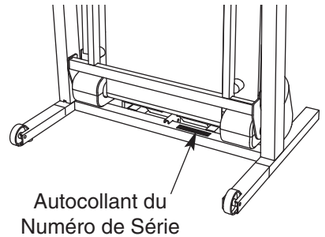
Nº. de Pièce 227784 R0805A

Imprimé au Canada © 2005 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® 490 CX

Nº. du Modèle PETL41105.1
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro sur la ligne ci-dessus comme référence.



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

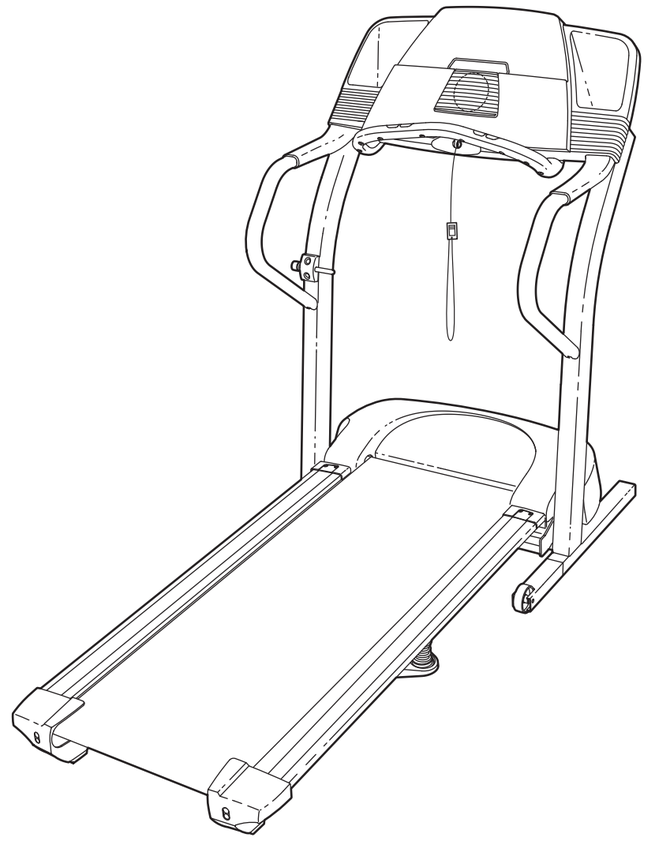
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr.@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 490 CX

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS 10
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 23
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 25
CONSEILS DE MISE EN FORME 28
LISTE DES PIECES 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce manuel un SCHÉMA DÉTAILLÉ.

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

Nº.	Qté.	Description
101	1	Console
102	1	Porte-Bouteille Droit, Supérieur
103	1	Porte-Bouteille Droit, Inférieur
104	1	Dos de la Console
105	1	Porte d'Accès
106	1	Poignée Gauche, Supérieur
107	1	Poignée Gauche, Inférieur
108	2	Rampe
109	2	Vis du Loquet
110	1	Assemblage du Loquet
111	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Haut
112	4	Écrou en « U »
113	4	Boulon de 5/16" x 1"
114	2	Embout du Montant
115	1	Poignée Droit, Supérieur
116	1	Poignée Droit, Inférieur
117	1	Isolateur du Moteur
118	1	Groupe de Fils
119	1	Rondelle de Terre
120	2	Boulon du Cadre d'Élévation
121	2	Boulon de 5/16" x 3 1/2"
122	1	Écrou de Terre
123	6	Vis Autoperçante de 1"
124	2	Embout de la Base
125	7	Coussin de la Base
126	2	Bague du Moteur
127	2	Vis du Ventilateur
128	1	Amortisseur
129	1	Vis de Terre
130	2	Rondelle de 5/16"
131	4	Vis de Embout
132	1	Rondelle Etoilée de Support
133	1	Vis de Terre en Argent Cadre d'Élévation
134	6	Vis du Système Électronique
135	1	Multi-Langage Autocollant Statique
136	2	Vis du Support du Rouleau
137	1	Écrou du Rouleau Avant
138	2	Vis du Cadre
#	1	Fil Vert/Jaune de 4", F/Anneaux
#	1	Fil Vert/Jaune de 8", F/Anneaux
#	1	Fil du Filtre Vert/Jaune de 8", F/Anneaux
#	1	Fil Bleu de 16", M/F
#	1	Fil Bleu de 10", 2 F
#	1	Fil Bleu de 8", 2 F
#	1	Fil Noir de 6", M/F
#	2	Fil Noir de 4", 2 F
#	1	Fil Blanc de 10", 2 F
#	1	Fil Blanc de 8" 2 F
#	1	Fil Rouge de 8", M/F
#	1	Manuel de l'Utilisateur

Ces pièces ne sont pas illustrées
Les caractéristiques des pièces peuvent être modifiées sans notification.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PETL41105.1

R0805A

Pour identifier les pièces ci-dessous, référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre du manuel.

Nº.	Qté.	Description	Nº.	Qté.	Description
1	2	Embout Supérieur du Ressort	52	17	Vis de 1/2”
2	2	Isolateur	53	1	Fil de Mise à Terre
3	1	Filtre	54	1	Contrôleur
4	2	Embout Inférieur du Ressort	55	1	Transformateur
5	2	Embout du Support du Ressort	56	1	Support du Système Électronique
6	2	Boulon de l’Isolateur	57	1	Support de Passe-fil
7	1	Plaque du Loquet	58	2	Boulon du Socle du Moteur
8	2	Vis de la Plaque du Loquet	59	1	Boulon du Moteur Pivotant
9	1	Autocollant d’Avertissement	60	1	Fil d’Inclinaison
10	2	Écrou de la Plate-forme Arrière	61	2	Support du Rouleau Arrière
11	1	Embout Arrière Gauche	62	1	Disjoncteur
12	2	Rondelle Étoilée du Rouleau	63	1	Câble de iFIT.com
13	2	Boulon du Rouleau Arrière	64	1	Capot
14	4	Rondelle du Rouleau	65	1	Panneau Ventral
15	4	Vis de l'Embout Arrière	66	1	Attache Flexible
16	8	Vis du Panneau Ventral	67	1	Anneau du Panneau Ventral
17	1	Pied Arrière, Gauche	68	1	Interrupteur Marche/Arrêt
18	1	Clé Hexagonale	69	1	Boulon du Rouleau Avant
19	1	Embout Arrière Droit	70	1	Adaptateur du Cordon d’Alimentation
20	1	Pied Arrière, Droit	71	1	Cordon d’Alimentation
21	1	Cadre	72	2	Autocollant Statique
22	1	Rouleau Arrière	73	1	Attache en Plastique
23	2	Vis de la Plate-forme, Arrière	74	1	Attache du Bloc
24	1	Plateforme de Marche	75	1	Plaque de la Barre du Rythme Cardiaque, Gauche
25	2	Repose-Pied			
26	2	Revêtement des Repose-pieds	76	4	Vis de la Barre du Rythme Cardiaque
27	4	Vis de la Plate-forme	77	1	Barre du Rythme Cardiaque
28	4	Vis du Guide de la Courroie	78	1	Plaque de la Barre du Rythme Cardiaque, Droite
29	2	Guide de la Courroie			
30	2	Isolateur Avant	79	4	Écrou à Cage
31	1	Clé Hexagonale de 5/32”	80	1	Cadre de la Console
32	1	Embout Avant, Gauche	81	1	Ventilateur
33	33	Vis de 3/4”	82	1	Couvercle du Ventilateur
34	2	Boulon de Pivot du Cadre	83	1	Réceptacle
35	1	Aimant	84	1	Clé/Pince
36	1	Rouleau Avant /Poulie	85	2	Autocollant d’Avertissement
37	1	Courroie Mobile	86	2	Jambe d’Extension
38	1	Embout Avant, Droit	87	4	Rondelle Étoilée de 1/4”
39	1	Moteur de Traction	88	8	Boulon de 1/4” x 1”
40	1	Courroie du Moteur	89	1	Bague du Rouleau Avant
41	1	Écrou du Moteur	90	1	Boulon du Moteur d'Inclinaison, du Bas
42	2	Boulon du Moteur de Tension	91	1	Support d’Arrêt d'Inclinaison
43	2	Rondelle du Moteur de Tension	92	1	Moteur d'Inclinaison
44	2	Écrou du Moteur de Tension	93	4	Rondelle Étoilée
45	8	Écrou	94	2	Roue
46	2	Bague d’Espacement du Cadre	95	2	Boulon de la Roue
47	1	Capteur Magnétique	96	1	Base
48	1	Support du Moteur	97	1	Porte-Bouteille Gauche, Inférieur
49	1	Pince du Capteur Magnétique	98	1	Porte-Bouteille Gauche, Supérieur
50	1	Cadre d’Élévation	99	4	Vis du Couvercle du Ventilateur
51	1	Rondelle Étoilée du Moteur	100	1	Porte-Livre

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures, lisez les précautions importantes ci-dessous ainsi que les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ce tapis de course des avertissements et des conseils importants qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**
2. **Utilisez le tapis de course selon les usages décrits.**
3. **Installez le tapis de course sur une surface plate avec au moins 2,5 m d’espace derrière le tapis de course et 0,5 m de chaque côté. Ne l’installez pas sur une surface qui empêcherait la circulation d’air de l’appareil. Pour protéger votre sol, placez un revêtement sous le tapis de course.**
4. **Gardez le tapis de course à l’intérieur, loin de l’humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou sur une terrasse couverte, ou prés d’une source d’eau.**
5. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course où des produits aérosols sont utilisés et où de l’oxygène est administré.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.**
7. **Le tapis de course ne doit pas supporter plus de 115 kg.**
8. **N’autorisez jamais plus d’une personne à la fois sur le tapis de course.**
9. **Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de support sont recommandés pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N’utilisez jamais le tapis de course les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.***
10. **Veuilles brancher le cordon d’alimentation (voir à la page 10) directement sur une prise capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.**
11. **Si vous avez besoin d’une rallonge, n’utilisez qu’une rallonge tout usage d’une longueur de 1,5 m maximum.**
12. **Gardez le cordon d’alimentation loin de toute surface chaude.**
13. **Ne déplacez jamais la courroie quand l’appareil est à l’arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d’alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir LOCALISATION D’UN PROBLÈME à la page 25 si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.)**
14. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez-vous toujours aux rampes lors de l’emploi du tapis de course.**
15. **Le tapis de course peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.**
16. **Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé, débranchez le cordon d’alimentation et placez l’interrupteur marche/arrêt sur la position off lorsque vous n’utilisez pas le tapis de course. (Voir le schéma page 5 pour localiser l’interrupteur marche/arrêt.)**
17. **N’essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis de course avant que ce dernier ne soit assemblé. (Référez-vous à L’ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 23.) Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.**
18. **Quand vous rangez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé complètement dans le verrou.**
19. **Le moniteur cardiaque n’est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture de la fréquence cardiaque moins précise. Le moniteur ne sert qu’à donner une idée approximative des fluctuations de la fréquence cardiaque lors de l’exercice.**

20. **Lorsque vous utilisez les programmes iFIT.com un son électronique « bip » vous avertira lorsque la vitesse et/ou l'inclinaison vont changer. Soyez toujours attentif à ce son et soyez prêt pour le changement de vitesse et/ou d'inclinaison. Parfois la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

21. **Lorsque vous utilisez les programmes iFIT.com, vous pouvez annuler les changements de vitesse et d'inclinaison à n'importe quel moment en appuyant les touches de Vitesse et d'Inclinaison. Cependant lorsque vous entendez le son « bip », la vitesse et/ou l'inclinaison changera au prochain programme.**

22. **Retirez toujours les CD et vidéocassettes de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.**

23. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

24. **N'insérez et ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures.**

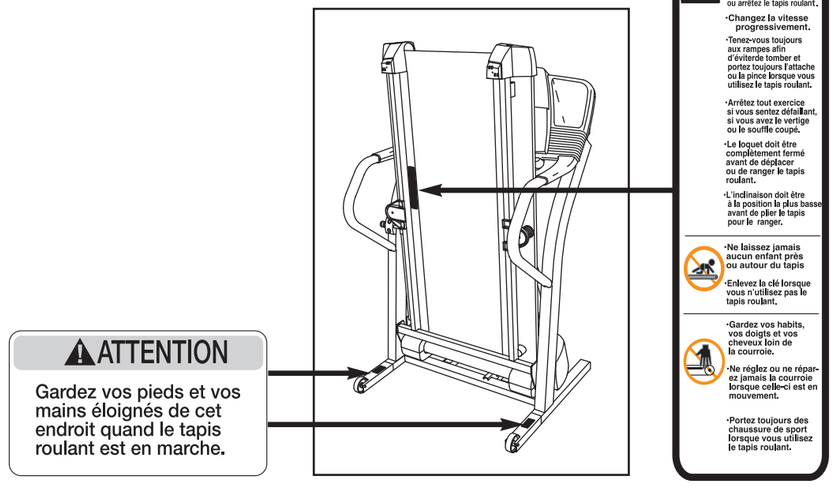
25. **DANGER : débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

26. **Ce tapis de course est conçu pour un usage à titre personnel. Le tapis de course ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

⚠ ATTENTION : avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant l'utilisation de votre tapis de course. ICON ne se tient pas responsable de toute blessure ou dégât matériel résultant de l'utilisation du tapis de course.

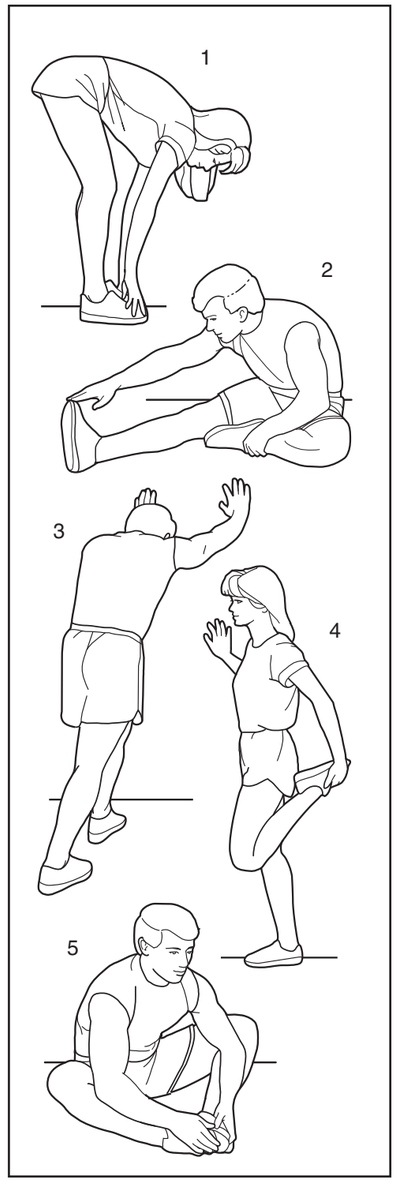
GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Trouvez les autocollants qui se trouve sur le tapis de course. Remarquez que le texte inscrit sur les autocollants est en anglais. Trouvez les autocollants en français et placez-les par-dessus les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.


⚠ATTENTION
Gardez vos pieds et vos mains éloignés de cet endroit quand le tapis roulant est en marche.
⚠ATTENTION :
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves. Lisez le manuel et :
•Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
•Changez la vitesse progressivement.
•Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviterde tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
•Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
•Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
•L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
•Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis
•Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
•Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
•Ne réglez ou ne réparez jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
•Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.



1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon d'Achille

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon d'Achille, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : mollets, tendon d'Achille et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : quadriceps et muscles des hanches.

CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories *d'hydrate de carbone,* facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des *calories de graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre inférieur de votre d'entraînement.

Pour brûler un maximum de graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls soit près du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de maniére régulière lorsque vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

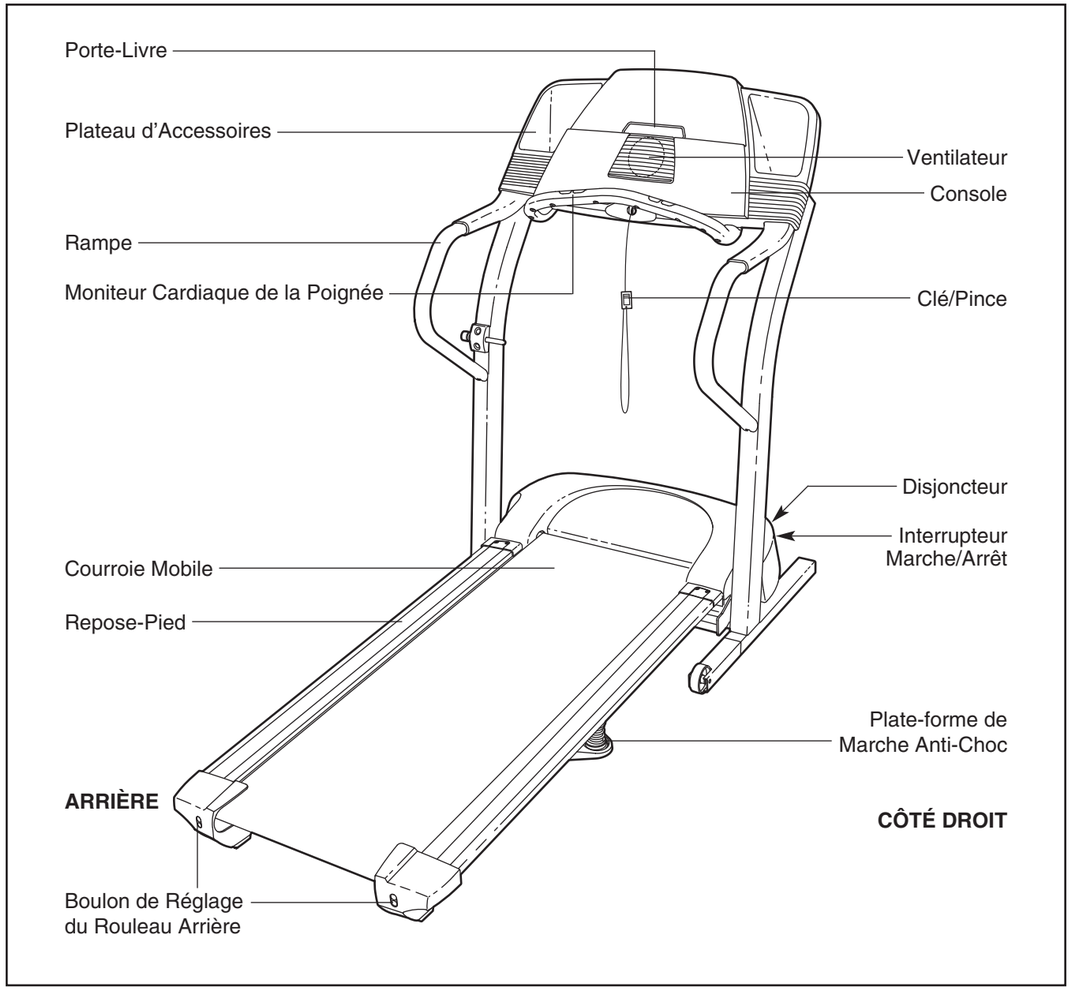
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le tapis de course révolutionnaire PROFORM® 490 CX. Le tapis de course 490 CX offre une palette de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et plus efficaces. De plus lorsque que vous ne vous exercez pas, l'exceptionnel 490 CX peut être plié prenant ainsi moins de la moitié d'espace que les autres tapis de course.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis de course est le PETL41105.1. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis de course (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

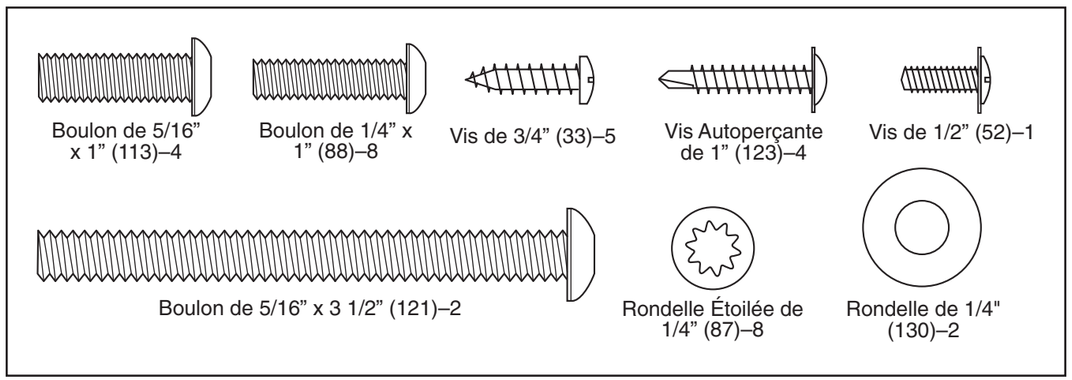


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course. Remarque : le dessous de la courroie du tapis de course est enduite d'un lubrifiant très efficace. Il se peut que durant l'expédition une petite quantité de lubrifiant se soit transférée sur le dessus de la courroie ou sur le carton d'emballage. Ceci n'affecte pas la performance du tapis de course. S'il y a du lubrifiant sur la courroie, nettoyez avec un chiffon doux et un détergent non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et votre propre tournevis cruciforme , pince coupante , et clé à molette .

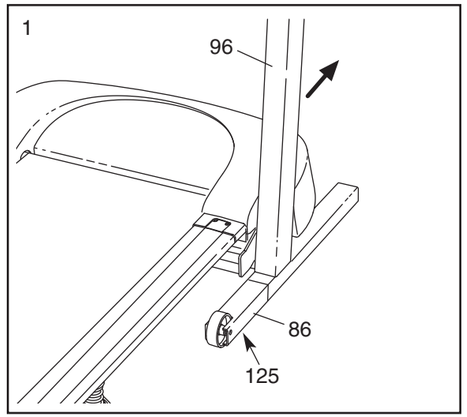
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées.**


Boulon de 5/16" x 1" (113)–4
Boulon de 1/4" x 1" (88)–8
Vis de 3/4" (33)–5
Vis Autoperçante de 1" (123)–4
Vis de 1/2" (52)–1
Boulon de 5/16" x 3 1/2" (121)–2
Rondelle Étoilée de 1/4" (87)–8
Rondelle de 1/4" (130)–2

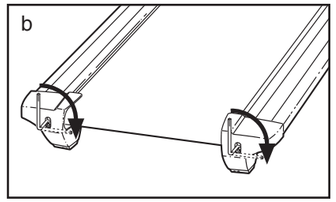
1. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (96) à la verticale, comme illustré.

   Insérez une des Jambes d'Extension (86) dans le tapis de course comme illustré. Assurez-vous que la Jambe d'Extension est tournée de manière à ce que le Coussin de la Base (125) soit en dessous. Il sera peut-être utile de faire basculer les Montants (96) vers l'avant pendant que vous enfoncez la Jambe d'Extension.

   Insérez l'autre Jambe d'Extension (non-illustrée) de la même manière.



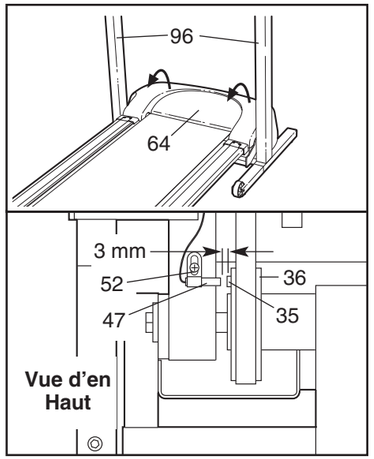
b. **Si la courroie glisse quand vous marchez dessus,** retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



PROBLEME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

SOLUTION : a. Avec la clé insérée dans la console, appuyez sur l'une des touches d'inclinaison. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé.** Après quelques secondes, réinsérez la clé. Le tapis de course s'élèvera automatiquement au niveau d'inclinaison maximum et ensuite retournera au niveau d'inclinaison minimum. Cette opération recalibrera l'inclinaison.

Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement le Montant (96) comme illustré. Faites pivoter du Capot (64) hors du cadre.

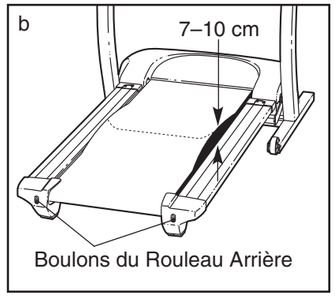


Localisez le Capteur Magnétique (47) et l'Aimant (35) du côté gauche de la Poulie (36). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm.** Si nécessaire, devissez la Vis (52), déplacez légèrement le Capteur Magnétique puis revissez la Vis. Ensuite, ré-attachez le Capot en vous assurant que les Vis sont dans les trous desquels ils ont été retirés (voir l'étape A). Courrez ensuite sur le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier que le lecteur de la vitesse fonctionne correctement.

PROBLÈME : la courroie mobile ralentit durant l'usage.

SOLUTION : a. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum.

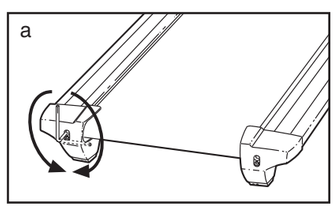
b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis peut être diminuée et la courroie peut être endommagée de manière permanente. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** A l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Une fois la courroie serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie de 7 à 10 cm de la plate-forme de marche. Assurez-vous que la courroie est centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis de course en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendue correctement.



c. Si la courroie ralentit toujours référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

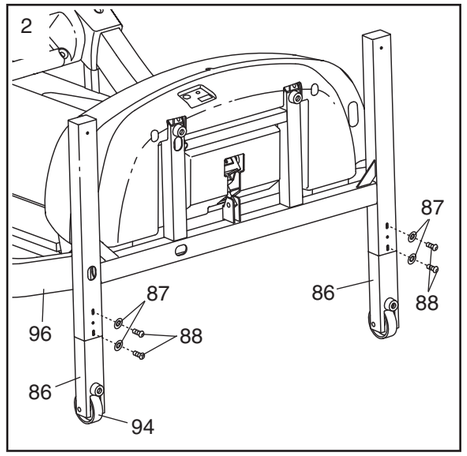
PROBLÈME : la courroie n'est pas centrée ou glisse quand vous marchez dessus.

SOLUTION : a. **Si la courroie mobile n'est pas centrée,** retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie mobile s'est décalée vers la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau arrière gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demitour ; **si la courroie mobile s'est décalée vers la droite,** tournez le boulon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre d'un demi tour. Faites attention de ne pas trop serrer la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé dans la console et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez cette étape jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.

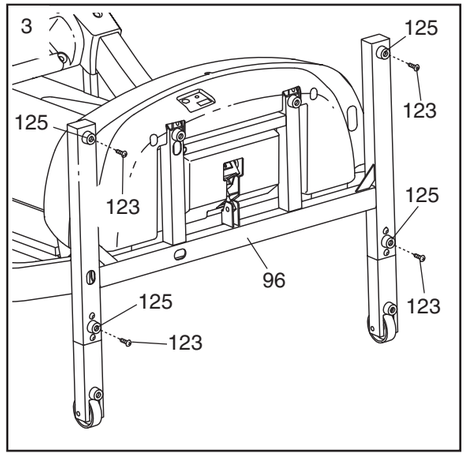


2. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (96) inférieurs, comme illustré. Remarque : pour plus de facilité, vous pouvez placer votre pied sur une des Roues (94) alors que vous faites basculer les Montants. **Assurez-vous que les Jambes d'Extension (86) restent dans les Montants.**

   Attachez chaque Jambe d'Extension (86) à l'aide de deux Boulons de 1/4" x 1" (88) et des Rondelles Étoilées de 1/4" (87), comme illustré.

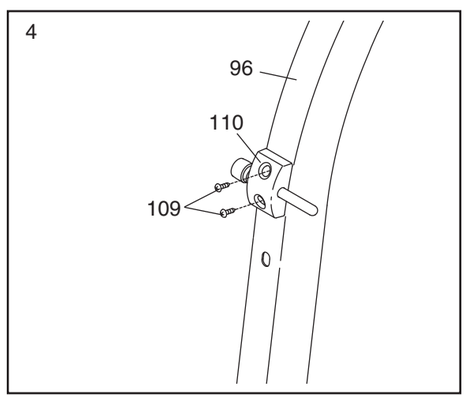


3. Attachez les quatre Coussins de la Base (125) à l'aide de quatre Vis Autoperçantes de 1" (123) sous les Montants (96) aux endroits indiqués. Remarque : un Coussin de la Base (123) de rechange peut avoir été inclus. Si un Coussin de la Base s'use et doit être remplacé, utilisez le Coussin de la Base de rechange.



4. Avec l'aide d'une deuxième personne, soulevez doucement les Montants (96) à la verticale.

   Retirez les deux Vis du Loquet (109) du Montant (96) gauche. Attachez l'Assemblage du Loquet (110) sur le Montant gauche à l'aide des deux Vis du Loquet. **Faites attention de ne pas serrer les Vis excessivement.**



5. Référez-vous au schéma en encadré. Assurez-vous qu'il y a deux Écrous en « U » (112) dans la partie supérieure de chaque Montant (96). Remarque : un Écrou de rechange peut avoir été inclus.

   Identifiez les Rampes (108) droite et gauche (un autocollant d'identification a été placé sur chaque Rampe). Placez la Rampe droite près du Montant (96) droit puis insérez le Groupement de Fils (118) dans le grand trou sur la Rampe droite pour le faire ressortir par la partie supérieure, comme illustré.

   Ensuite, placez la Rampe (108) droite contre le Montant (96) droit. Vissez un Boulon de /16" x 3 1/2" (121) avec une Rondelle de 5/16" (130), de trois ou quatre tours dans le Montant droit et dans la partie inférieure de la Rampe. Vissez deux Boulons de 5/16" x 1" (113) dans la partie supérieure de la Rampe droite et le Montant droit. **Faites attention de ne pas faire tomber les Boulons dans les Rampes.** Si nécessaire, soulevez ou baissez la Rampe pour visser les Boulons de 5/16" x 1" dans le Montant. **Serrez fermement les trois Boulons.**

   Attachez la Rampe (108) gauche sur le Montant (96) gauche comme décrit ci-dessus. Remarque : il n'y a pas de groupement de fils dans le Montant gauche.

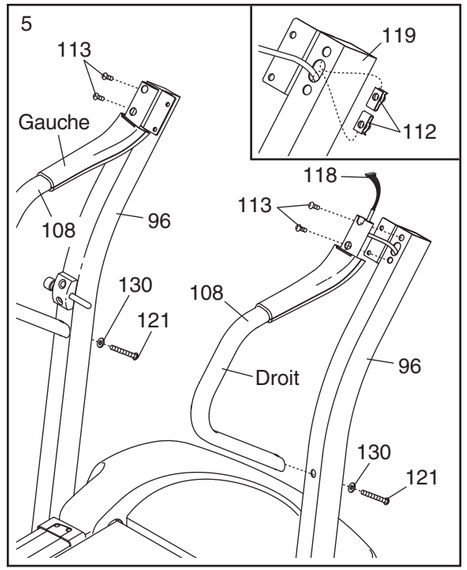
6. Voir le dessin en encadré. Tournez la Console (101) sens dessus-dessous sur une surface souple. Enlevez les bandes d'emballage ainsi que le Dos de la Console (104).

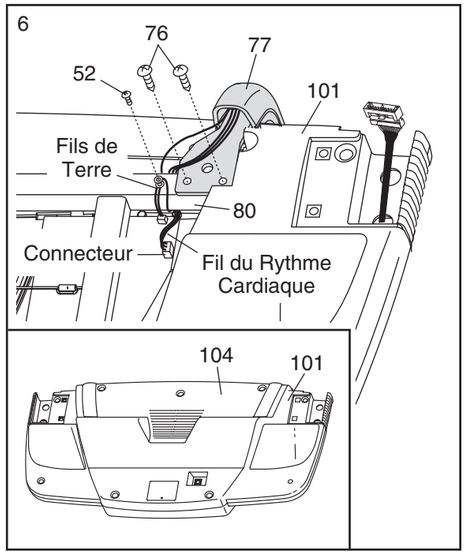
   S'il y a deux Vis de la Barre du Pouls (76) à chaque extrémité du Cadre de la Console (80), enlevez-les. Tenez les extrémités de la Barre du Pouls (77) contre le Cadre de la Console et fixez la Barre du Pouls à l'aide de quatre Vis de la Barre du Pouls. **Serrez fermement les Vis de la Barre du Pouls. Faites attention à ne pas endommager les fils.**

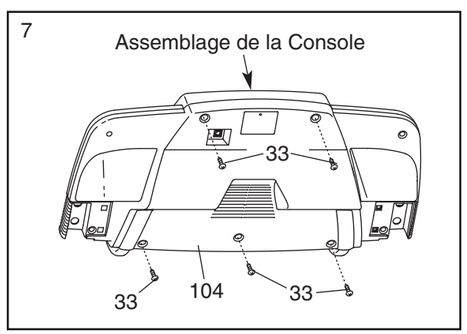
   Localisez le fil du détecteur cardiaque sortant de la Barre du Pouls (77). Insérez le fil du détecteur cardiaque en dessous du Cadre de la Console (80) et branchez le fil du détecteur cardiaque dans le connecteur indiqué. **Le fil du détecteur cardiaque devrait glisser facilement dans le connecteur et se mettre en place d'un coup sec ;** dans le cas contraire, retournez le fil du détecteur cardiaque et branchez-le.

   Fixez les fils de terre indiqués au Cadre de la Console (80) à l'aide d'une Vis de Terre de 1/2" (52).

7. Attachez le Dos de la Console (104) sur l'assemblage de la console à l'aide de cinq Vis de 3/4" (33). **Faites attention de ne pas endommager les fils.**







LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes du tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme correspondant et suivez les étapes recommandées. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas.

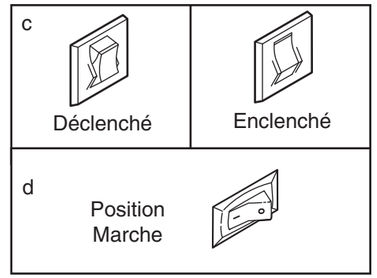
SOLUTION :

a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise mise à la terre. (Voir page 10.) Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez seulement un cordon de 1,5 m maximum. Le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.

b. Assurez-vous que la clé est complètement insérée dans la console.

c. Vérifiez le disjoncteur sur le tapis de course près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle comme illustré, le disjoncteur s'est déclenché. Pour le remettre en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

d. Vérifiez l'interrupteur marche/arrêt placé près du cordon d'alimentation à l'avant du tapis de course. L'interrupteur doit être sur la position marche.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint pendant l'emploi.

SOLUTION :

a. Vérifiez l'interrupteur sur le tapis de course près du cordon d'alimentation (voir c. au-dessus). Si le l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes et appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Débranchez le cordon d'alimentation, attendez cinq minutes et branchez le cordon d'alimentation.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

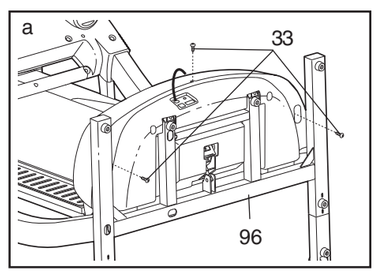
d. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position marche.

e. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les écrans sur la console ne fonctionne pas correctement.

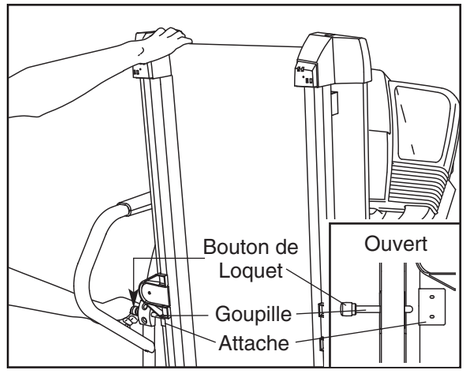
SOLUTION :

a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec l'aide d'une deuxième personne, basculez doucement les Montants (96) vers le bas comme illustré. Retirez les trois Vis de 3/4" (33). Remarque : vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme avec une tige d'une longueur minimum de 13 cm.

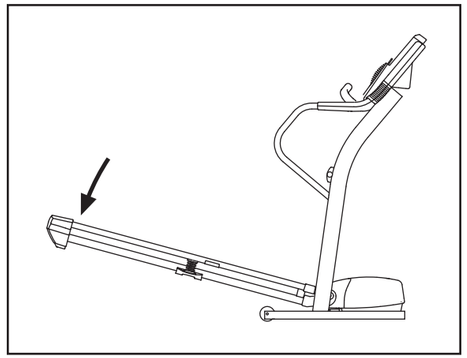


COMMENT DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course avec votre main droite comme illustré. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Faites pivoter le tapis de course vers le bas jusqu'à ce que le cadre dépasse la goupille sur le bouton de loquet. Relâchez doucement le bouton de loquet.



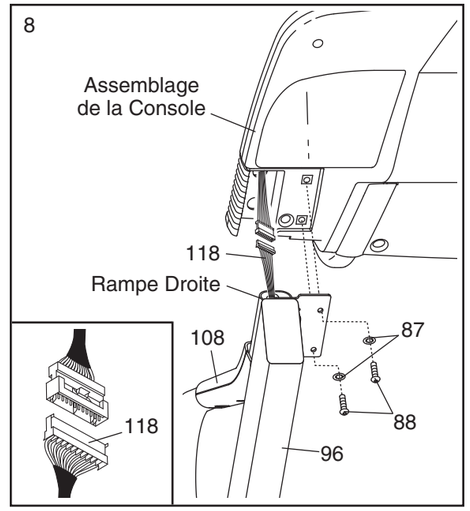
2. Tenez le tapis de course fermement des deux mains, et abaissez le jusqu'au sol. **Pour réduire les risques de blessure, pliez vos genoux et gardez votre dos droit.**



8. Avec l'aide d'une deuxième personne, placez l'assemblage de la console près du Montants (96) droit et du Montant gauche (non-illustré).

   Branchez le Groupement de Fils (118) sur le groupement de fil de l'assemblage de la console. **Faites bien attention de brancher les prises correctement (voir schémas en encadré). Les prises devraient glisser facilement les unes dans les autres et s'enclencher**. Si les connecteurs ne se branchent pas facilement l'un dans l'autre et ne se verrouillent pas, tournez un connecteur et essayez de les connecter à nouveau. **SI LES PRISES NE SONT PAS BRANCHÉES CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGÉE QUAND LE COURANT EST BRANCHÉ.** Enfilez l'excès de groupement de fils dans la Rampe (108) droite.

   Placez l'assemblage de la console sur le Montant (96) droit et le Montant gauche (non-illustré). Vissez deux Boulons de 1/4" x 1" (88) avec des Rondelles Étoilées de 1/4" (87) de chaque côté de l'assemblage de la console. **Après avoir vissé les quatre Boulons de quelques tours, serrez-les tous.**

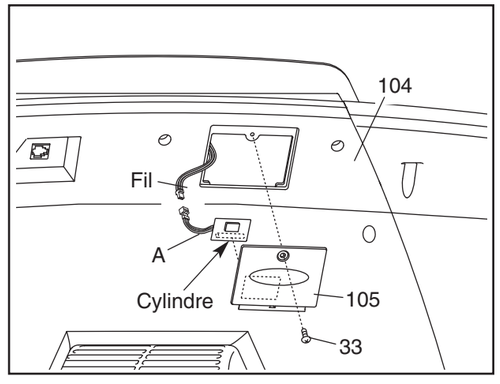


9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque : du matériel additionnel peut être inclus**.** Gardez la clé hexagonale incluse dans un endroit sûr**.** La clé hexagonale est utilisée pour régler la courroie mobile (voir pages 26 et 27). Pour protéger votre sol ou moquette, placez un revêtement sous le tapis de course. S'il y a un film en plastique transparent sur les autocollants, retirez-le.

Si vous avez acheté le moniteur cardiaque du torse en option (voir page 22), suivez les étapes ci-dessous pour installer le récepteur inclus avec le moniteur cardiaque du torse.

1. **Assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.** Retirez la Vis de 3/4" (33) et la Porte d'Accès (105) du Dos de la Console (104).

2. Branchez le fil sur le récepteur (A) dans le fil indiqué sortant du Dos de la Console (104). Retirez le papier protecteur des coussins adhésifs au dos de récepteur. **Placez le récepteur de manière à ce que le cylindre soit proche du rebord inférieur et soit face au Dos de la Console, comme illustré.** Collez fermement le récepteur dans le coin indiqué de la Porte d'Accès (105). Remarque : si deux vis ont été incluses avec le moniteur cardiaque du torse et que deux poteaux en plastique se trouvent sur la Poste d'Accès, attachez le récepteur sur les poteaux en plastique sur la Porte d'Accès avec les deux Vis.



3. **Assurez-vous qu'aucun fil n'est pincé.** Ré-attachez la Porte d'Accès (105) à l'aide de la Vis de 3/4" (33). Les autres fils inclus avec le récepteur peuvent être jetés.

FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

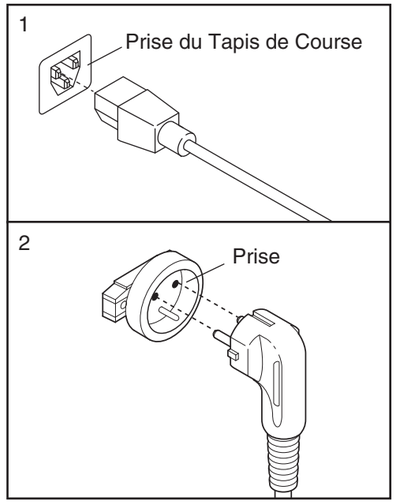
LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile enduite d'un lubrifiant haute performance. **IMPORTANT : ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et d'une prise mise à la terre. **Important : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé avec un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.**

Référez-vous au dessin numéro 1. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation dans la prise qui se trouve sur le tapis de course. Référez-vous au dessin numéro 2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant qui est correctement installée et qui est mis à la terre conformément aux codes et aux ordonnances locales. **Important : le tapis de course n'est pas compatible avec les prises équipés d'un IMCT.**

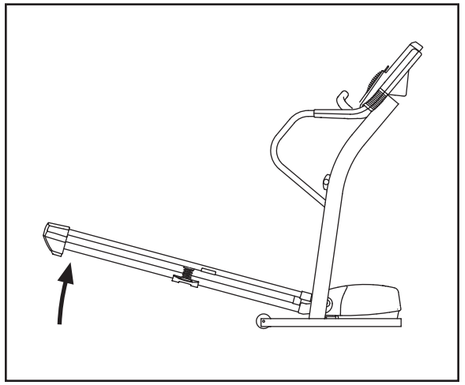


⚠ DANGER : un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis de course. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis de course. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

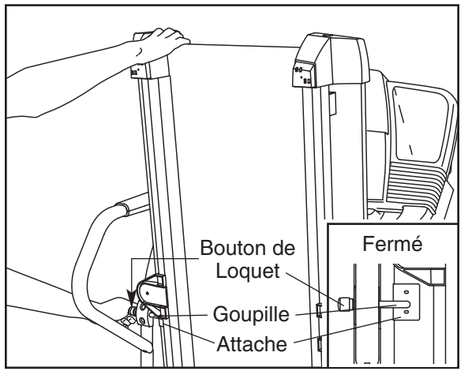
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis de course, ajustez l'inclinaison au niveau le plus bas. Si l'inclinaison n'est pas réglée au niveau le plus bas, le tapis de course sera endommagé de façon permanente. Débranchez ensuite le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être capable de soulever 20 kg pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis de course.



1. Tenez le tapis de course en plaçant vos mains aux endroits indiqués à la droite. **ATTENTION : pour réduire les risques de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Servez-vous de vos jambes et non de votre dos pour soulever le tapis de course.** Soulevez le tapis de course à mi-chemin de la position verticale.

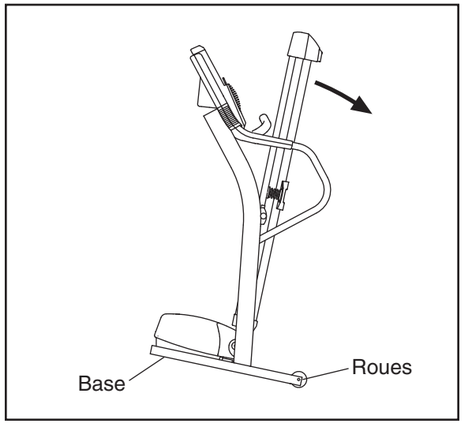
2. Placez votre main droite à l'endroit indiqué sur le schéma et tenez le tapis de course fermement. Tirez le bouton de loquet vers la gauche et tenez-le ainsi. Soulevez le tapis de course jusqu'à ce que l'attache dépasse la goupille du loquet. Relâchez le bouton de loquet. **Assurez-vous que l'attache est bien retenue par la goupille du loquet.**



Placez un tapis sous le tapis de course pour protéger votre sol. N'exposez pas le tapis aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course dans la position de rangement à températures supérieures à 30ºC.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, placez-le dans sa position de rangement comme décrit ci-dessus. **Assurez-vous que l'attache est bien retenue par la goupille du loquet.**



1. Tenez les rampes comme indiqué et placez un pied contre une roue.

2. Renversez le tapis de course en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues avant. Avec précaution déplacez le tapis de course dans l'endroit désiré. **Pour réduire tout risques de blessures, soyez très prudent quand vous déplacez le tapis de course. N'essayez pas de déplacer le tapis de course sur des surfaces inégales**.

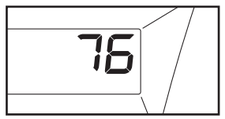
3. Placez un pied sur la base et abaissez délicatement le tapis de course jusqu'à ce qu'il soit dans sa position de rangement.

INFORMATION MODE/DEMO MODE

La console a comme caractéristiques un mode d'information qui sauvegarde l'information le nombre total d'heures que votre tapis de course a fonctionné et le nombre de kilomètres que la courroie a parcourue. Le mode information vous permet de sélectionner les kilomètres ou les miles comme unité de mesure et d'éteindre ou d'allumer le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, appuyez sur la touche Arrêt [STOP] tout en enfonçant la clé dans la console. Ensuite, lâchez la touche Arrêt. Lorsque le mode information est sélectionné les informations suivantes seront indiquées :

L'écran gauche affiche le nombre total d'heures d'utilisation du tapis de course.



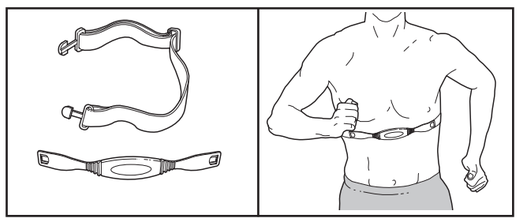
L'écran droit affiche le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus sur la courroie mobile. De plus, un « M » pour les kilomètres ou un « E » pour les miles *English* (anglais) apparaît sur l'écran droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour changer l'unité de mesure, si vous le désirez.

IMPORTANT: Si un « d » apparaît sur l'écran droit, la console est en mode « démo ». Le mode est conçu pour être utilisé lorsque un tapis de course est en démonstration dans un magasin. Lorsque la console est dans le mode demo, le cordon d'alimentation peut être branché, la clé peut être retirée de la console, et les affichages et les indicateurs s'allumeront automatiquement dans un ordre pré-réglé ; cependant les touches sur la console ne fonctionneront pas. **Si un « d » apparaît quand le mode information est sélectionné, appuyez sur la touche d'augmentation de la Vitesse pour faire disparaître le « d ».**

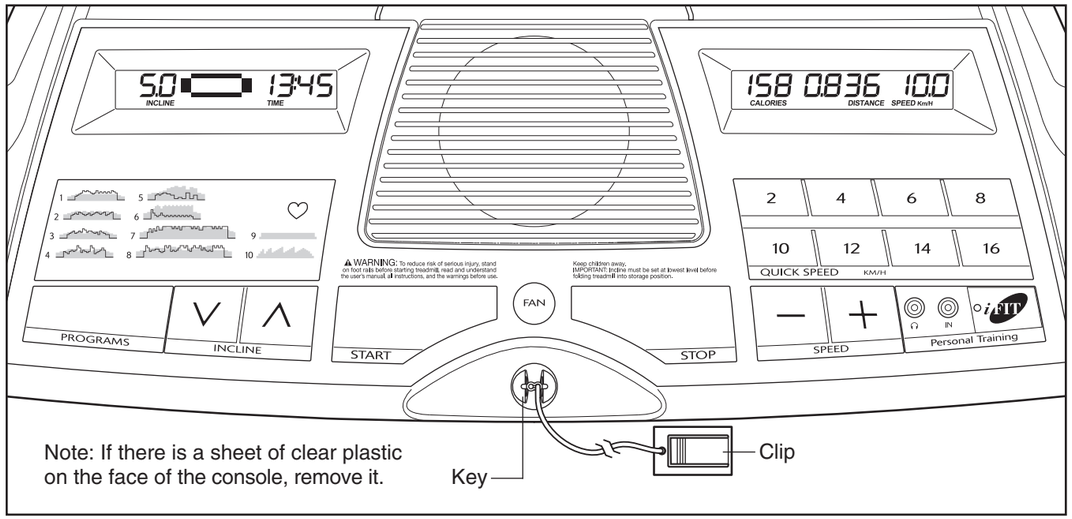
Pour sortir du mode information, retirez la clé de la console.

MONITEUR CARDIAQUE DU TORSE EN OPTION

Cette ceinture vous permet de vous entraîner les mains libres tout en surveillant votre pouls durant votre entraînement. **Pour acheter ce moniteur cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.**



CONSOLE DIAGRAM



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement sur la console est en anglais. Cet avertissement est traduit en plusieurs langues sur la plaquette d'autocollants incluse. Collez l'autocollant en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course est dotée d'un nombre impressionnant de fonctionnalités pour vous aider à tirer le maximum de vos entraînements.

Quand le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression de touche. Alors que vous vous entraînez, la console affiche en continu les données de votre entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le moniteur cardiaque intégré ou le moniteur cardiaque de torse optionnel (voir la page 22).

La console offre aussi huit programmes pré-programmés. Chaque programme contrôle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

La console est aussi équipée de deux programmes de cardiaque qui contrôlent la vitesse et l'inclinaison du tapis de course de manière à maintenir tout au long de votre entraînement votre rythme cardiaque dans des limites de paramètres préprogrammés. Remarque : Vous devez porter le moniteur cardiaque de torse optionnel pour utiliser un programme de rythme cardiaque.

La console est aussi équipée de la technologie iFIT.com interactive. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel chez vous. En utilisant un câble audio (inclus), vous pouvez brancher votre tapis de course sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les MP3, CD et vidéocassette iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com contrôlent automatiquement votre tapis de course et vous préviennent quand vous devez changer votre cadence comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

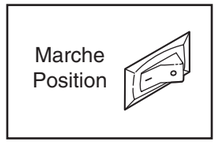
Vous pouvez aussi brancher votre tapis de course sur votre ordinateur et accéder aux programmes directement à partir de notre site Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus de détails.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 12. **Pour utiliser un programme pré-programmé**, voir la page 14. **Pour utiliser un programme cardiaque,** voir page 15. **Pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassette,** voir la page 19. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir la page 21.

COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE

1 Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 10).

2 Localisez l'interrupteur marche/arrêt près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur est sur la position marche.



3 Placez-vous sur les repos-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le dessin à la page 11) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume. **Testez la pince en vous éloignant avec précaution de quelques pas en arrières jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console ajustez la pince.**

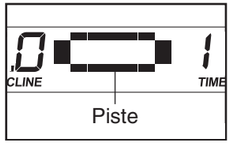
COMMENT UTILISER LE MODE MANUAL

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE ci-dessus.

2 Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque la clé est in sérée, le mode manuel sera sélectionnée. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez à nouveau le mode manuel en appuyant sur la touch Programmes [PROGRAMS] jusqu'à ce qu'une piste apparaisse sur l'écran gauche.



3 Mettez la courroie mobile en marche.

Pour mettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche [START], la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] ou une des touches numérotées de la vitesse de 2 à 16 [QUICK SPEED].

Quand vous appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. Alors que vous vous exercez, changez la vitesse de la courroie désirée en appuyant les touches d'augmentation ou de diminution de la Vitesse. Chaque fois que l'une des touches est pressé, la programmation de vitesse changera de 0,1 km/h ; si une touche est pressée pendant un certain temps, la programmation de la vitesse augmentera de 0,5 km/h. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, la courroie mobile peut prendre quelques secondes avant d'atteindre la vitesse sélectionnée.

Si vous appuyez sur une des touches numérotées de la Vitesse, la courroie mobile changera petit à petit de vitesse jusqu'à atteindre la vitesse sélectionnée.

Pour arrêter la courroie, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Le temps commence à clignoter sur l'écran gauche. Pour remettre la courroie mobile en marche, appuyez sur la touche Marche, la touche d'augmentation de la Vitesse ou une des touches numérotées de la vitesse.

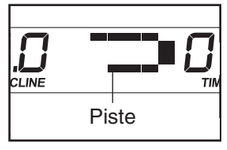
Remarque : pendant les premières quelques minutes que vous utilisez le tapis de course, vérifiez l'alignement de la courroie de marche, et alignez-la si nécessaire (voir las pages 26 et 27).

4 Changez l'inclinaison du tapis de course désiré.

Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE]. À chaque pression de touche, l'inclinaison change de 0,5%. Remarque : quand vous appuyez sur les touches, le tapis de course peut prendre quelques secondes pour atteindre l'inclinaison sélectionnée.

5 Suivez votre progression les écrans.

Quand le mode manuel ou le mode iFIT.com est sélectionné, l'écran gauche affiche une piste qui représente 400 mètres. Alors que vous marchez ou courrez, les indicateurs autour de la piste s'allument un par un jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste s'éteint alors et les indicateurs commencent à nouveau à s'allumer les uns après les autres.



UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

Notre site Internet www.iFIT.com vous permet d'accéder à des programmes de base, audio et vidéo directement depuis Internet. Des options supplémentaires seront bientôt disponibles. Pour plus de détails, visitez www.iFIT.com.

Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le tapis de course doit être branché à votre ordinateur. Voir COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR à la page 18. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

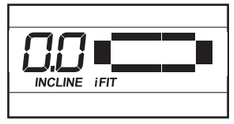
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site sur l'Internet.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent sur l'écran gauche.



3 Allez à votre ordinateur et connectez-vous à Internet.

4 Si nécessaire, utilisez votre navigateur Internet et rendez-vous sur notre site www.iFIT.com.

5 Suivez les liens désirés sur notre site Internet pour sélectionner un programme.

Lisez et suivez les instructions en ligne pour utiliser un programme.

6 Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours s'affichera sur votre écran.

7 etournez sur le tapis de course et montez sur les repose-pieds. Trouvez la pince attachée à la clé et glissez-la sur la ceinture de votre vêtements.

Lorsque le compte à rebours sur votre écran arrive à zéro, le programme commencera et la courroie mobile se mettra à tourner. Tenez-vous aux rampes, montez sur la courroie mobile et commencez à marcher. Pendant le programme, un « bip » vous avertira que la vitesse ou/et l'inclinaison du tapis de course sont sur le point de changer. **ATTENTION : soyez attentif au « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse ou/et d'inclinaison.**

Si la vitesse ou l'inclinaison est trop élevée ou trop basse, vous pouvez la modifier manuellement à tout moment en appuyant sur la touche Vitesse [SPEED] ou la touche Inclinaison [INCLINE] sur la console. **Cependant, lorsque le prochain son électronique « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme.**

Pour arrêter le courroie mobile à tout moment, pressez le bouton Arrêt [STOP] sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Pour recommencer le programme pressez la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse. Après un moment, la courroie mobile commencera à bouger à 2 km/h. **Quand le prochain son électronique « bip » se fait entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison changeront à la prochaine phase du programme.**

Quand le programme est terminé, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque : pour utiliser un autre programme, pressez la touche Arrêt et allez à l'étape 5 à cette page.

Remarque : si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course ne change pas quand un « bip » retentit, assurez-vous que les lettres « iFIT » sont affichées sur l'écran gauche et que le temps ne clignote pas. De plus, assurez-vous que le câble audio est bien branché.

8 Suivez vos progrès sur les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 12.

9 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 de la page 13.

Si la vitesse ou l'inclinaison sont trop élevées ou trop basses, vous pouvez manuellement annuler les commandes à tout moment en pressant la touche Vitesse ou la touche Inclinaison [INCLINE] de la console. Cependant, **quand le prochain « bip » se fera entendre, la vitesse ou/et l'inclinaison vont changer à la prochaine phase du programme du CD ou de la vidéo.**

Pour arrêter le programme à tout moment, pressez la touche Arrêt [STOP] sur la console. Le temps commencera à clignoter sur l'écran gauche. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. Après quelques instants, la courroie mobile commence à tourner à 2 km/h. **Quand le « bip » suivant retentit, le tapis de course se réglera sur la vitesse et/ou l'inclinaison programmée pour le segment suivant.**

Quand un programme s'achève, la courroie mobile s'arrêtera. Remarque: pour utiliser un autre programme du MP3, CD ou de la vidéo, pressez le bouton Arrêt ou retirez la clé et allez à l'étape 1.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison du tapis de course ne changent pas quand le son électronique « bip » se fait entendre :

- **Assurez-vous que les lettres « iFIT » apparaissent sur l'écran gauche et que le temps ne clignote pas. Si temps clignote, appuyez sur la touche Marcher ou d'augmentation de Vitesse sur la console.**

- **Ajustez le volume de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**

- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché.**

- **Si vous utilisez un lecteur de CD portable et que le CD saute, placez le lecteur de CD portable sur le sol ou sur une autre surface plane, au lieu de la console.**

- **Référez-vous au L'INCLINAISON DU TAPIS DE COURSE NE CHANGE PAS CORRECTEMENT à la page 27.**

4 **Suivez vos progrès sur les écrans.**

Voir l'étape 5 de la page 12.

5 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Voir l'étape 6 de la page 13.

6 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

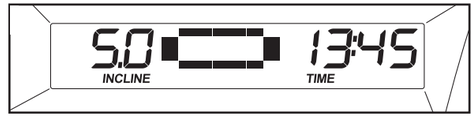
Voir l'étape 7 de la page 13.

7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.**

Voir l'étape 8 de la page 13.

ATTENTION : retirez toujours les CD et vidéos de votre lecteur CD ou de votre magnétoscope et débranchez votre lecteur MP3 lorsque vous ne les utilisez pas.

L'écran gauche affiche le niveau d'inclinaison [INCLINE] du tapis de course et le temps écoulé [TIME]. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque [PULSE] quand vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée ou le moniteur cardiaque du torse en option. Remarque : à chaque changement de vitesse, l'écran affiche votre cadence [PACE] (en minutes par kilomètre) pendant quelques secondes. Quand un programme est sélectionné (sauf pour le programme cardiaque 9), l'écran affiche le temps restant avant la fin du programme plutôt que le temps écoulé.



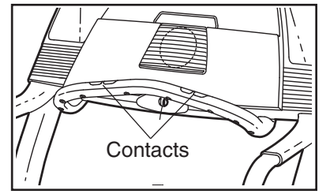
L'écran droit affiche le nombre approximatif de calories [CALORIES] que vous avez brûlées, le nombre approximatif de calories de graisse [FAT CALORIES] que vous avez brûlées (référez-vous à la section BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 28), la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courrant et la vitesse [SPEED] de la courroie mobile.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en kilomètres [Km/H] ou en miles [MPH]. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Arrêt tout en enfonçant la clé dans la console. Ensuite, lâchez la touche Arrêt. Un « M » pour les kilomètres ou un « E » pour les miles *English* (anglais) apparaît sur l'écran droit. Appuyez sur la touche d'augmentation de la vitesse pour changer l'unité de mesure. Quand l'unité de mesure désirée est sélectionnée, retirez la clé. **Remarque : pour plus de simplicité, toutes les instructions dans cette section se réfèrent aux kilomètres.**

To reset the displays, press the Stop button, remove the key, and then reinsert the key.

6 **Mesurez votre rythme cardiaqe, si vous le désirez.**

Remarque : si vous utilisez le moniteur cardiaque de la poignée et le moniteur cardiaque du torse en même temps, la console ne peut pas lire votre rythme cardiaque correctement. Avant d'utiliser le moniteur cardiaque de la poignée, retirez les films plastiques qui recouvrent les contacts métalliques. Par ailleurs, assurez-vous que vos mains sont propres.



Pour mesurer votre rythme cardiaque, **placez-vous sur les repose-pieds** et tenez les contacts métalliques sur la rampe—**évitez de bouger les mains**. Quand votre rythme cardiaque est détecté, le symbole en forme de cœur apparaît sur l'écran gauche à chaque battement de votre cœur, un ou deux tirets apparaissent ensuite puis votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaqe, tenez les contacts pendant 15 secondes.**

7 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Pour allumer le ventilateur, appuyez sur la touche Ventilateur [FAN]. Pour que le ventilateur tourne plus rapidement, appuyez sur la touche une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : le ventilateur s'éteint automatiquement quelques minutes après l'arrêt de la courroie de marche.

8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé.**

Montez sur les repose-pieds, pressez le touche Arrêt, et **réglez l'inclinaison du tapis de course à l'arrangement minimal. L'inclinaison doit être à l'arrangement minimal lorsque le tapis de course est élevé pour la position de rangement, sinon ils sera endommagé.** Ensuite, retirez la clé de la console et mettez-la dans un endroit sûr. **Remarque : si les affichages et les indicateurs sur la console restent allumer, après avoir retire la clé, la console est dans le mode « demo ». Référez-vous à la page 22 et éteignez le mode demo.**

Lorsque vous avez fini d'utiliser le tapis de course, déplacez l'interrupteur près du cordon d'alimentation à la position off et débranchez le cordon d'alimentation.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME PRÉ-PROGRAMMÉ

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez un des huit programmes pré-enregistrés.

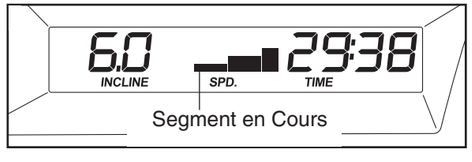
Pour sélectionner un des huit programmes pré-enregistrés, appuyez sur la touche Programmes jusqu'à ce que « P1 », « P2 », « P3 », « P4 », « P5 », « P6 », « P7 » ou « P8 » apparaisse sur l'écran gauche. Quelques secondes après avoir sélectionné un programme pré-enregistré, l'inclinaison maximale pour le programme clignote sur l'écran gauche. L'écran affiche la durée du programme et un graphique des changements de la vitesse durant le programme défile sur la matrice de l'écran. De plus, la vitesse maximale pour le programme clignote sur l'écran droit (non-illustré) pendant quelques secondes.

3 Appuyez la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour faire marcher la programme.

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis de course se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Chaque programme est constitué de 30 ou 50 segments d'une minute chacun. Un programme de vitesse et d'inclinaison est programmé pour chaque segment. Remarque : la même vitesse et/ou inclinaison peut être réglée pour deux ou segments consécutifs du programme.

La vitesse programmée pour le premier segment est affichée dans la colonne du Segment en Cours qui clignote sur la matrice de l'écran gauche. (Les programmations de l'inclinaison ne sont pas indiquées dans a matrice.) Les vitesses des quatre segments suivants seront affichées dans les colonnes à droite.



Quand seulement trois secondes restent du premier segment du programme, le Segment en Cours et la colonne de droite clignoteront en même temps et une série de tonalités se feront entendre. Si la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course est prête à changer, la vitesse et/ou inclinaison clignotera sur l'écran pour vous avertir.

Lorsque le premier segment est terminé, *toutes les arrangements de vitesse se déplaceront d'une colonne à gauche.* La programmation de vitesse pour le deuxième segment sera alors indiquée dans la colonne clignotant du segment en cours et le tapis de course s'ajustera automatiquement aux programmations de vitesse et d'inclinaison pour le deuxième segment. Remarque : si tous les indicateurs dans la colonne Segment en Cours sont allumés, *les vitesses se déplaceront vers le bas* de manière à ce que seuls les indicateurs les plus hauts apparaissent dans la matrice.

Le programme continuera jusqu'à ce que l'arrangement de la vitesse pour le dernier segment est indiqué dans la colonne Segment en Cours et qu'il n'y a plus de temps. La courroie de marche alors ralentira et s'arrêtera.

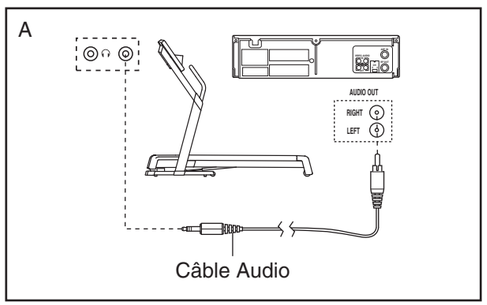
Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevé ou trop basse à n'importe quel moment durant le programme, vous pouvez la changer en appuyant sur les touches Vitesse ou Inclinaison. Toutes les quelques pressions de la touche Vitesse, un indicateur supplémentaire s'allume ou s'éteint dans la colonne du Segment en Cours ; Si l'une des colonnes à droite de la colonne du Segment en Cours a le même numéro que ceux dans la colonne du Segment en Cours, un autre indicateur s'allumera ou s'assombrira dans ces colonnes aussi. **Remarque : quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.**

Pour arrêter le programme, appuyez la touche Arrêt [STOP]. Le temps se met à clignoter sur l'écran gauche. Pour recommencer le programme, appuyez la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 kilomètres par heure. Quand le prochain segment commence, le tapis de course s'ajustera automatiquement sur la vitesse et l'inclinaison programmée pour ce segment.

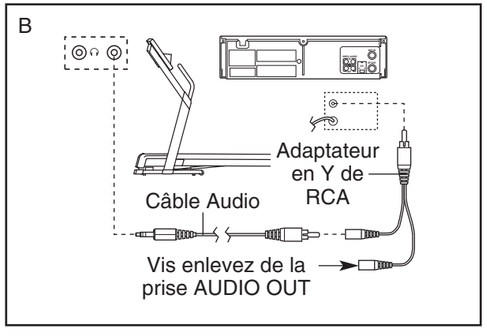
COMMENT BRANCHER VOTRE MAGNETOSCOPE

Remarque : si votre magnétoscope est équipé d'une prise AUDIO OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez un combiné TV/Magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché sur votre chaîne hi-fi, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 18.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans un adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez ce fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



COMMENT UTILISER UN PROGRAMME IFIT.COM SUR MP3, CD OU VIDÉOCASSETTE

Pour utiliser les programmes de iFIT.com MP3, CD ou vidéo, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou magnétoscope. Référez-vous à COMMENT BRANCHER LE TAPIS DE COURSE POUR UTILISER DES PROGRAMMES IFIT.COM aux pages 17 à 19. **Pour acheter et télécharger des programmes iFIT.com pour lecteur MP3, visitez www.iFIT.com. Pour acheter des CD ou des vidéocassettes iFIT.com, appelez gratuitement le numéro de téléphone sur la page de couverture.**

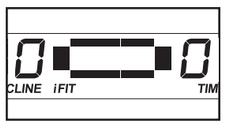
Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme iFIT.com sur MP3, CD ou vidéocassettes.

1 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.

Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT jusqu'à ce que les lettres *iFIT* apparaissent sur l'écran gauche.



3 Appuyez sur le bouton PLAY de votre lecteur de MP3, votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope.

Remarque : si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

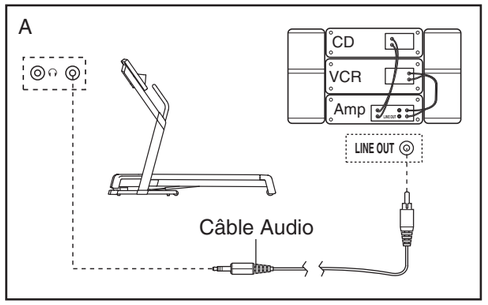
Un moment après que le touche PLAY été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel. Remarque : si l'écran clignote, appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse sur la console. Le tapis de course ne répondra pas au programme MP3, CD ou vidéo si l'écran clignote.

Pendant le programme, un bruit électronique « bip » vous indiquera quand la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course sont prêtes à changer. **ATTENTION : Écoutez toujours pour le « bip » et préparez-vous pour les changements de vitesse et/ou d'inclination. Quelques fois, la vitesse et/ou l'inclinaison peuvent changer avant que l'entraîneur personnel décrive le changement.**

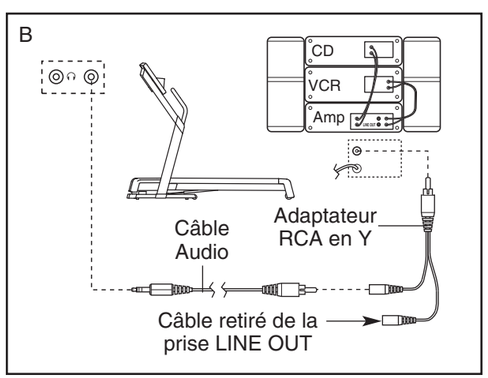
COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi est équipée d'une prise LINE OUT qui n'est pas déjà utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

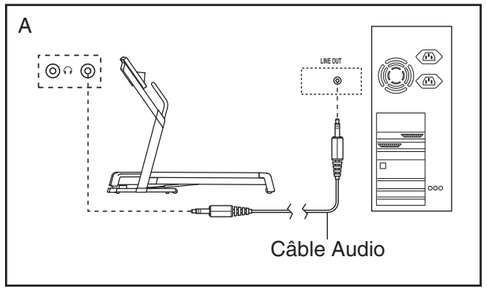


B. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur RCA en Y (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique). Retirez ensuite le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT de votre chaîne et branchez le fil dans l'extrémité libre de l'adaptateur en Y. Branchez l'adaptateur en Y dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand l'adaptateur en Y est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE ORDINATEUR

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.



4 Suivez vos progrès sur les écrans.

Voir l'étape 5 de la page 12.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Voir l'étape 6 de la page 13.

6 Allumez le ventilateur si vous le désirez.

Voir l'étape 7 de la page 13.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé de la console.

Voir l'étape 8 de la page 13.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME CARDIAQUE

Le programme cardiaque 9 maintient votre rythme cardiaque dans des limites prédéterminées. Le programme cardiaque 10 régle automatiquement la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant pour maintenir votre rythme cardiaque proche d'un rythme cardiaque que vous aurez sélectionné au préalable.

⚠ ATTENTION : si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous êtes âgé(e)s de plus de 60 ans et n'avez pas fait de sport depuis quelques temps, n'utilisez pas les programmes de pouls. Si vous prenez régulièrement des médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces derniers ne vont pas affecter votre pouls lors de votre entraînement.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme cardiaque.

1 Mettez le moniteur cardiaque du torse optionnel.

Vous devez porter le moniteur cardiaque du torse optionnel (référez-vous à la page 22) pour utiliser un programme cardiaque.

2 Insérez la clé dans la console.

Voir COMMENT ALLUMER LE TAPIS DE COURSE à la page 12.

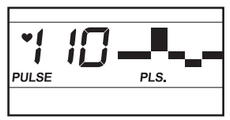
3 Sélectionnez un programme cardiaque.

Pour sélectionner un programme cardiaque, appuyez sur la touche de Sélection du Programme jusqu'à ce que « P9 » ou « P10 » apparaisse sur l'écran gauche.

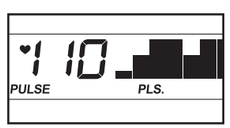
Si vous sélectionnez le programme cardiaque 9, un graphique représentant votre rythme cardiaque apparaît sur la matrice.

Si vous sélectionnez le programme cardiaque 10, un graphique des rythmes cardiaques d'objectif programmés défile sur la matrice sur l'écran gauche.

4 Entrez un rythme cardiaque d'objectif.



Si vous sélectionnez le programme cardiaque 9, le rythme cardiaque d'objectif pour le programme s'affiche. Si vous le désirez, appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution de l'Inclinaison [INCLINE] pour changer le rythme cardiaque d'objectif **(voir INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT page 28).** Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif sera enregistré pour tout le programme.



Si vous sélectionnez le programme cardiaque 10, le rythme cardiaque d'objectif programmé apparaît sur l'écran gauche. Si vous le désirez, appuyez sur la touche d'augmentation ou de

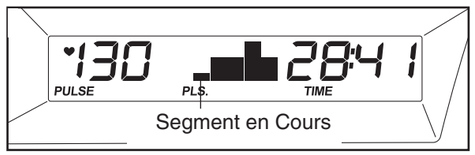
diminution de l'Inclinaison [INCLINE] pour changer le rythme cardiaque d'objectif maximum **(voir INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT page 28).** Remarque : si vous modifiez le rythme cardiaque d'objectif, le niveau d'intensité de tout le programme sera modifié.

5 **Appuyez la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation de la Vitesse [SPEED] pour faire marcher la programme.**

Un moment après que la touche est appuyée, le tapis roulant se réglera automatiquement aux premières vitesse et inclinaison du programme. Tenez les rampes et commencez à marcher.

Le programme cardiaque 9 est constitué de 100 segments d'une minute chacun. Le même rythme cardiaque d'objectif est programmé pour tous les segments. (Remarque : pour un entraînement plus court, arrêtez tout simplement le programme avant la fin). Le programme cardiaque 10 est constitué de 30 segments d'une minute chacun. Un rythme cardiaque d'objectif est programmé pour chaque segment. Remarque : le même rythme cardiaque d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.

Quand le programme cardiaque 10 est sélectionné, le rythme cardiaque d'objectif pour le pre-



Segment en Cours

mier segment clignote dans la colonne du Segment en Cours sur la matrice de l'écran gauche. Les rythmes cardiaques d'objectif pour les quatre segments suivants seront affichés dans les colonnes à droite. Quand il ne reste plus que trois secondes avant la fin du premier segment, la colonne du Segment en Cours et la colonne à sa droite se mettent à clignoter et une série de tonalités retentit. Quand le premier segment se termine, *tous les rythmes cardiaques d'objectif se déplacent d'une colonne sur la gauche.* Le rythme cardiaque d'objectif pour le deuxième segment est alors affiché dans la colonne du Segment en Cours.

Durant les deux programmes cardiaque, la console compare régulièrement votre rythme cardiaque au rythme cardiaque d'objectif programmé. Si votre rythme cardiaque est trop rapide ou trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif programmé, la courroie mobile accélérera ou ralentira pour que votre rythme cardiaque se rapproche du rythme cardiaque d'objectif programmé. Si la courroie mobile atteint 12 km/h et que votre rythme cardiaque est toujours trop lent par rapport au rythme cardiaque d'objectif, l'inclinaison du tapis roulant augmentera à son tour.

Si la vitesse ou l'inclinaison programmée est trop élevée ou trop basse, vous pouvez ajuster la programmation à l'aide des touches Vitesse [SPEED] ou Inclinaison. Cependant, chaque fois que la console compare votre rythme cardiaque au pouls d'objectif, la vitesse et/ou l'inclinaison augmentera ou diminuera pour ramener votre rythme cardiaque plus près de votre pouls d'objectif.

Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté durant le programme, les lettres « PLS » clignoteront sur l'écran et la vitesse et/ou l'inclinaison diminueront automatiquement. Si cela se produit, voyez les instructions incluses avec le moniteur cardiaque du torse optionnel.

Pour arrêter le programme à tout moment, appuyez sur le bouton Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter sur l'écran. Pour relancer le programme, appuyez sur la touche Marche ou la touche d'augmentation de la Vitesse. La courroie mobile commencera à se déplacer à 2 km/h. Quand la console compare votre rythme cardiaque ou rythme cardiaqe d'objectif programmé, la vitesse et/ou l'inclinaison du tapis de course pourront changer automatiquement pour rapprocher votre rythme cardiaqe du rythme cardiaqe d'objectif programmé.

6 **Suivez votre progrès avec l'écran.**

Voir l'étape 5 à la page 12.

7 **Allumez le ventilateur si vous le désirez.**

Voir l'étape 7 à la page13.

8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, retirez la clé.**

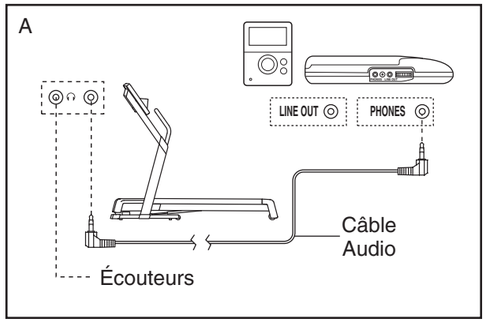
Voir l'étape 8 à la page 13.

HOW TO CONNECT THE TREADMILL TO USE IFIT.COM PROGRAMS

Pour utiliser des programmes MP3 ou CD de iFIT.com, le tapis de course doit être branché sur votre lecteur MP3, lecteur CD, chaîne portable, chaîne hi-fi ou ordinateur. Référez-vous aux pages 17 à 18 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com directement depuis notre site Internet,** le tapis de course doit être branché sur votre ordinateur. Référez-vous à la page 18 pour des instructions de branchement. **Pour utiliser des programmes iFIT.com sur vidéocassettes,** votre tapis de course doit être branché sur votre magnétoscope. Référez-vous à la page 19 pour des instructions de branchement.

COMMENT BRANCHER VOTRE LECTEUR MP3 OU VOTRE LECTEUR CD

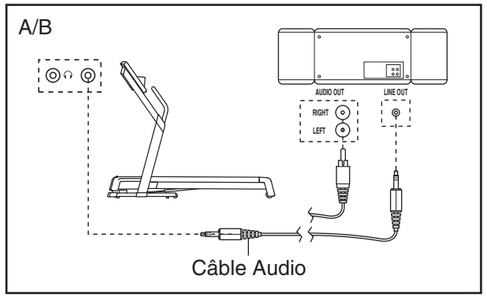
A. Branchez une extrémité du câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm dans la prise sur la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise de votre lecteur MP3 ou de votre lecteur CD. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.



COMMENT BRANCHER VOTRE CHAÎNE PORTABLE

Remarque : si votre chaîne est équipée d'une prise RCA AUDIO OUT, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne est équipée d'une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne n'est équipée que d'une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–RCA (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne.



B. Référez-vous au schéma ci-dessus. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne. Remarque : quand le câble est branché dans la prise LINE OUT, ne branchez pas vos écouteurs dans la prise des écouteurs de la console.

C. Branchez une extrémité d'un long câble audio-stéréo pour raccordement 3,5mm–3,5mm (disponible dans les magasins vendant du matériel électronique) dans la prise d'entrée de la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans la prise des écouteurs sur la console.

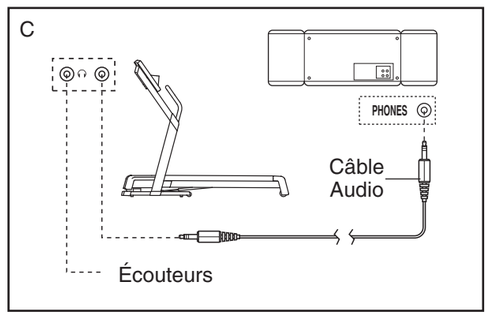


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL41105.1

R0805A

Pour identifier les pièces sur ce SCHÉMA DÉTAILLÉ, référez-vous à la LISTE DES PIÈCES aux pages 30 et 31.

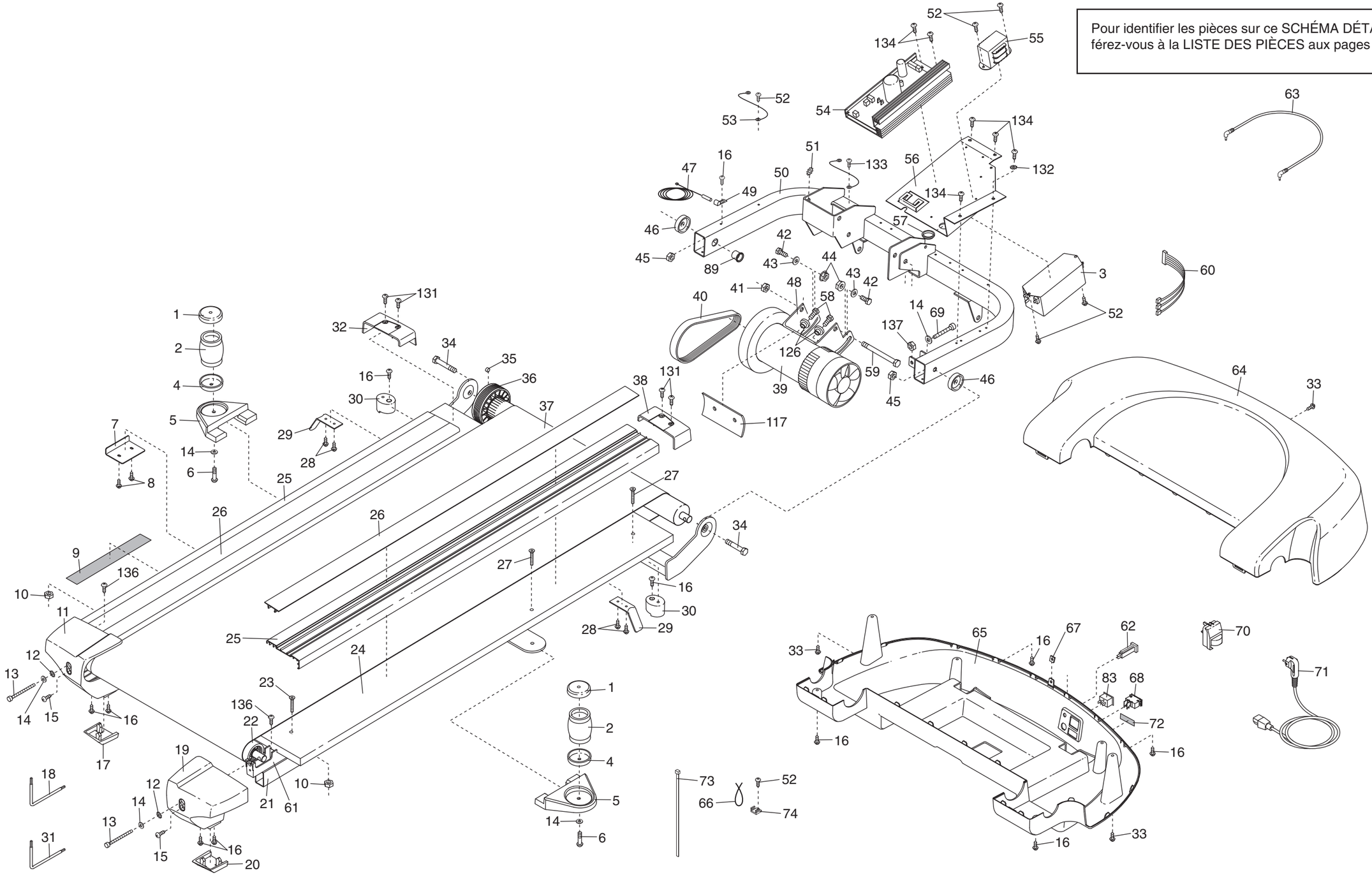


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL41105.1

R0805A